

Les plus sages de la Grece,
Ny ceux de l'ancienne Rome,
N'ont pas eu tant de sagesse,
Qu'on en voit dans ce Grand Hōme.

P. D.

LE SECRET DE RETARDER LA VIEILLESSE,

OV

L'Art de rajeûnir, & de conſeruer la ſanté, ſelon les maximes des plus celebres Autheurs de la Medecine.

P. Dalicourt

ECOLE DE SANTÉ DE PARIS

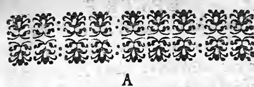
A PARIS,

Chez la Veuue GERVAIS ALLIOT, & GILLES ALLIOT ſon fils, Libraire ruë Saint Iacques, proche Saint Yues.

M. DC. LXVIII.

Auec Priuilege du Roy.

39219



A

MONSEIGNEVR
MONSEIGNEVR
SEGVIER

CHANCELIER DE FRANCE,

Duc de Villemaur.



MONSEIGNEVR,

Si les plus renommez Auteurs de ce temps, doutent de pouuoir mettre l'Illustre nom de Seguier à la teste de leurs écrits, parce qu'il y en a peu qui en soient dignes ; Ie dois

ã ij

bien plus craindre, MONSEIGNEVR, pour celuy que i'ose vous presenter, dont les deffauts n'échaperont iamais aux lumieres d'vn esprit si éclairé que le vostre, ny à la force d'vn iugement qui se fait connoistre dans les choses les plus importantes.

L'éclat de cette dignité, MONSEIGNEVR, où vostre merite exraordinaire, vous a éleué, pour presider sur le premier Tribunal de la Iustice du Monde, & l'heureuse durée de vostre Ministere pour le bien de cét Estat, sont les marques publiques de ces veritez, que mon insuffisance & la grandeur du sujet m'empeschent de pouuoir exprimer.

Et comme de ces Vertus que vous possedez toutes, MONSEIGNEVR, dans vne entiere perfection, il y en a vne qui conuient particulierement à la ma-

tiere de cét Ouurage, Ie veux dire la temperance que vous gardez si soigneusement dans l'vsage des choses qui concernent la santè, & qui vous ont conduit heureusement dans vn âge qui est encor si florissant pour le bon-heur de la France; C'est, MONSEIGNEVR, ce parfait modelle que ie prens la liberté de proposer au public, comme le plus puissant motif, pour le persuader de profiter d'vn si bel exemple.

Mais comme il n'y a personne, MONSEIGNEVR, qui n'ait autant de veneration pour vos sentimens, que pour vostre Personne; Ie ne dois pas douter en mesme temps, que vostre iugement ne soit suiuy de celuy de tout le monde; & que si l'Auteur & son dessein ont ce mal-heur de vous déplaire, que ce ne soit aussi vn

ſentiment vniuerſel. Ainſi MONSEIGNEVR, il eſt de voſtre bonté, que vous receuiez fauorablement cette épreuue des foibles productions de mon eſprit, que mon zele plus que ma profeſſion m'a inſpiré de vous conſacrer en cette année, que Nous auions veu renoueller auec ioye (par voſtre conſeruation) ſi cette ſatisfaction n'auoit eſté troublée, par la perte ineſtimable que cette Monarchie a faite de la meilleure Princeſſe qui ait iamais regné.

C'eſt, MONSEIGNEVR, ce triſte ſujet qui m'a mis au cœur ce deſſein (peu conuenable à mon employ) mais que mon inclination à vous honorer y a fait naiſtre dans cette affliction publique, où mes vœux redoublent pour la longueur de vos iours.

I'ay ſuiuy en cela, MONSEIGNEVR, le deſir de toute

ma famille, qui a le bon-heur de ne vous estre pas inconnuë, & que vous sçauez auoir tousiours eu les mesmes sentimens d'estime, & de respect.

Mais, MONSEIGNEVR, comme il y a sans doute beaucoup de temerité, de dédier un essay imparfait, comme celuy-cy, à vn si grand homme; C'est auec une profonde soûmission à vostre grandeur, que ie prends cette liberté, qui ne peut estre excusable, sinon en ce qu'elle procede des souhaits que fait pour sa conseruation & pour sa santé,

MONSEIGNEVR,

DE V. GRANDEVR,

Le tres-humble & tres-obeïssant seruiteur P. D.

PREFACE.

CE n'est pas sans raison que les Grecs & les Romains ont estimé autrefois que c'estoit vne si belle vertu de se connoistre soy-mesme, & que quelques Philosophes ont crû que le precepte qui nous en est donné partoit de l'Oracle de Delphe, & que d'autres ont soustenu qu'il estoit sorty de la bouche mesme d'vn Dieu, puis que c'est la premiere maxime sur laquelle le sage Chrestien doit reigler ses mœurs & la conduite de sa vie; parce qu'on voit par experience que

de toutes les ſciences humaines, il n'y en a point de plus noble que la Morale; & que de toutes les connoiſſances que l'on peut auoir ſur la terre, il n'y en a point de plus importante ny de plus neceſſaire à l'homme que celle qu'il doit auoir de ſoy-meſme; C'eſt pourquoy il eſt obligé de la rechercher auec tous les ſoins poſſibles, puis que cette connoiſſance ne nous découure pas ſeulement le ſouuerain bien, mais qu'elle nous met infailliblement dans le chemin qu'il faut tenir pour en auoir la joüiſſance. Et comme de toutes les vertus que la Morale nous enſeigne, il n'y en a point de plus recommandable que la temperance; il ne faut pas douter que la moderation dans l'v-

ſage des choſes qui peuuent nuire à la ſanté, ne contribuë fortement à la felicité que l'homme peut goûter dans le monde ou dans le Ciel, ſelon le precepte que nous en donne l'Oracle du Chriſtianiſme, lors qu'il nous exhorte de viure en ce monde *ſobrement*, *iuſtement*, *& religieuſement*, nous faiſant connoiſtre par ces paroles que la ſobrieté eſt le fondement de la Religion & de la Iuſtice.

La temperance qui conuient à ce ſujet conſiſte particulierement dans l'vſage des alimens & dans la conduite des actions de l'homme, qui conſeruans ou deſtruiſans la ſanté nous rendent vtile, ou à charge au public, ou à nous-meſmes; car l'infirmité du corps cauſée par le dereiglement du boire, du man-

ger, ou de celuy de nos actions, nous rend toufiours mal-heureux fur la terre, durant le cours de noftre vie, laquelle par fa langueur nous eft fouuent moins agreable que la mort, au lieu que la perfonne qui a foigneufe de la conferuation oit fa fanté, vit auec plaifir en ce monde, mefmes dans les trauerfes qui s'y rencontrent; comme tout au contraire les autres font miferables dans les plus grandes profperitez, s'ils manquent de fanté.

Auffi c'eft vn aueuglement déplorable dans le fiecle ou nous viuons, mefmes parmy les plus honneftes gens; & il eft eftrange de voir l'auidité des hommes & leur attachement pour acquerir des biens apparans, & leur indifference ou

pour mieux dire leurs mépris pour les veritables ; car il est certain que la santé est le bien le plus effectif de tous, & que sans elle nous ne goûtons iamais la douceur des autres.

C'est ce qui a fait dire ces belles paroles à Hyppocrate ; *Que celuy qui veut viure à son aise ne desire point ce qu'il ne peut auoir ; & que celuy qui veut auoir ce qu'il desire, ne desire que ce qu'il peut auoir* ; & ces autres, *qui veut viure paisiblement en cette vie mortelle, soit semblable à celuy qui est inuité à vn festin, qui remercie de tout ce qu'on met deuant luy sans se plaindre des deffauts qu'il peut y auoir, mais qui en sçait faire le discernement & vn bon vsage.* Car en effet l'on voit par experience qu'il n'y a rien qui nuise tant à la santé que

l'abandon des hommes à toutes ſortes d'excez pour acquerir des biens (la pluſpart paſſagers) aux dépens de leur ſanté.

Cette maxime n'eſt pas le ſentimẽt d'vn particulier, mais celuy des Sages, Anciens & Modernes. Celſe appellé par excellence l'Hyppocrate Latin, nous apprend, *que tout excez eſt ennemy de nature*. Platon appelle l'intemperance au boire & au manger *l'amorce de tous maux*. Bion dit qu'elle eſt *le tombeau de la raiſon & de la ſanté*. Et Hyppocrate & Galien (les deux plus ſçauans hommes de l'antiquité, Reſtaurateurs de la ſcience de la Medecine qui auoit eſté perduë pendant plus de cinq cens ans depuis le temps d'Æſculape premier Autheur de cét Art) eſleuent ſi haut la

ſobrieté, & l'abſtinence (qui ſont les premieres eſpeces de la temperance) qu'ils aſſeurent que le bon temperament du corps fait naiſtre les vertus, & ne leur en donnent point d'autre ſiege.

Ce dernier aſſeure auſſi que la bonne mine & la beauté du corps ne s'entretiennent que par l'ordre au boire & au manger, & que le déreiglement en l'vn & en l'autre l'amaigriſſent & deſſeichent, & le font vieillir auant le temps. *L'integrité de la nature* (dit Hyppocrate) conſiſte *en la mediocrité*. Et Phocilides dit, *qu'il faut manger & boire moderement & auec proportion, pour conſeruer la ſanté, & que la meilleure maniere de viure eſt d'éuiter tout excez.*

La nature (dit vn Ancien) *peut*

bien fauoriſer le corps d'vne bonne conſtitution, mais que l'excez de la bouche peruertit toute ſon œconomie, & paye cherement le plaiſir de ſon intemperance; C'eſt auſſi ce qui a fait dire au Sage, *que la bouche en tuë plus que le glaiue.*

Entre les accidents que cauſe l'abondance des viandes, leur diuerſité y contribuë beaucoup, car anciennement les hommes viuoient plus long-temps & plus heureuſement, parce qu'ils viuoient plus frugalement, & n'auoient pas en vſage ces differentes viandes que la curioſité à inuenté fort inutilement, & pour la ruine de la ſanté, ſur tout les ragouſts qui excitent ſouuent inconſiderement vn appetit qu'il faudroit pluſtoſt reprimer; c'eſt

le sentiment vniuersel des doctes de l'Art, & l'experience n'en confirme que trop souuent la verité par la plus grande partie des maladies qui arriuent au corps. *L'excez des viandes* (dit Hyppocrate) *fait amas au corps d'vn tas d'humeurs indigestes qui venans à se corrompre destruisent la chaleur naturelle & hastent les maladies & la vieillesse, sur tout à vn corps infirme, lequel plus on nourrit plus on le blesse.* Mais *comme le sommeil de santé* (dit le Sage) *sera en l'homme sobre* ; au contraire, *l'excez des viandes trouble son repos, & luy donne vne nuit inquiete* (dit Gallien.) De mesme *dans le vin* (dit S. Paul) *est la luxure. Son excés* (dit Pline) *est vne mer orageuse dans laquelle la sagesse & la vertu font naufrage* ; *il peruertit*

le jugement , & est le leuain de toutes sortes de vices ; c'est vn feu qui consomme l'humeur radical, & lequel par sa chaleur estrangere chasse la naturelle ; il est ennemy du cerueau & des nerfs , le pere des rheumes & de plusieurs maladies, comme epilepsie, apoplexie , paralisie, fievres malignes, & la principale cause de la goûte. Et Platon dans son Timée dit, *que le vin est le poison du corps & de l'ame parce qu'il suffoque la chaleur naturelle & les esprits , & abolit les plus belles facultez de l'ame qui resident au cerueau.* Mais *la sobrieté qui est dans le boire & le manger* (dit S. Hierosme) *est tousiours accompagnée de la chasteté, de la pudeur , & de la bienseance ; il rapporte aussi qu'Hyppocrate auoit de la modestie , de la douceur , & de l'humilité* ; C'est

par la mesme raison qu'Hesiode conseille de mettre la quatriéme partie d'eauë dans le vin, & qu'il louë sa qualité, lors qu'il dit, *que le vin moderement trempé engendre non seulement les bonnes humeurs, mais qu'il ameliore & purifie les mauuaises.*

C'est cette conduite Morale qui a fait surnommer Hyppocrate le Diuin, non moins pour l'exacte obseruation de ses Preceptes, que pour la profondeur de sa science, dont l'exemple a seruy depuis d'vne instruction si importante au bien public, puis qu'elle regarde la vie & la santé des personnes.

Tous les plus grands hommes de l'antiquité ont reconnu par leur propre experience cette verité, & l'aduantage qu'apporte le regime de viure dans

l'vſage moderé des alimens. Galien en rend vn témoignage digne de foy, quand il dit, que iuſques à l'âge de trante ans, il auoit veſcu fort infirme, parce qu'il ne gardoit aucunes reigles, mais qu'y ayant remedié par vn bon regime, il auoit veſcu long-temps depuis ſans auoir reſſenty aucunes des incommoditez de ſa ieuneſſe, & atteint l'âge d'vne extréme vieilleſſe en ſanté, bien qu'il fut d'vne complexion valetudinaire, comme il le dit luy-meſme dans quelque endroit de ſes Oeuures, ce qui luy a fait dire cét Aphoriſme, *qu'vne choſe caduque conſeruée dure ſouuent plus qu'vne robuſte negligée* ; C'eſt auſſi par ce ſecret qu'Antioque Medecin, & Thelephe Grammairien veſcurent long-temps

temps ſains & gaillards, dont le premier paſſa quatre vingts ans, & l'autre cent au rapport du meſme Galien, & que celuy-cy atteignit l'âge de ſept-vingt ans, ſelon le dire d'vn Ancien, en viuant conformément aux plus douces loix de la Medecine. Par ce ſeul moyen le grand Caton, & ſa femme vieillirent auſſi ſainement au deſſus de quatre-vingts ans par la pratique de ces preceptes, que ce graue perſonnage en a luy-meſme laiſſé par écrit au recit de Pline, qui rapporte auſſi que par les meſmes moyens Zenophile auoit veſcu cent cinq ans ſans iamais auoir eſté malade. De noſtre temps, Monſieur le Marquis Durfé exact obſeruateur du regime de ſanté, dont le nom & le meri-

te ſont ſi connus par ſes écrits, a veſcu cent dix ans fort heureuſement exempt des incommoditez d'vn ſi grand âge, mais notamment de nos iours le plus grand homme qui ait iamais remply la premiere charge du Royaume, dont la temperance, & la moderation en toutes choſes excitent tant d'admiration, & dont l'exemple viuant n'eſt pas moins illuſtre que digne d'eſtre imité.

Auſſi les Romains & les Grecs auoient cette Morale en telle veneration, que les premiers y faiſoient conſiſter l'humaine felicité, & qu'elle faiſoit partie de la Philoſophie des autres par l'importance de ſon objet qui eſtoit la ſanté, où ils faiſoient de meſme conſiſter le ſouuerain bien. Ce qui

doit estre vne puissante émulation au sage Chrestien dont la Morale est bien plus épurée, puis qu'elle regarde deux fins dont la derniere est spirituelle.

Mais comme ces maximes sont tirées de la Morale des anciens Philosophes, & qu'elles pourroient donner quelque scrupule aux sages Chrestiens, encore que leurs lumieres soiẽt bien plus pures; & que d'ailleurs nous sommes naturellement enclins à nous tromper nous-mesmes, & à preferer la flatterie des libertins au conseil des sages, parce que nous aimons aueuglement la liberté, & plus ce qui plaist à nos sens qu'à nostre raison (bien que la sensualité soit son ennemie couuerte qui la tirannise cruellement.) Il est necessaire auant

que d'en venir aux preceptes, d'éclaircir la queſtion, & enſuitte de refuter l'erreur de ceux qui croyent que noſtre precaution eſt inutile dans le regime de viure, & qui diſent, que puis que nos iours ſont contez, tous les ſoins pour la conſeruation de noſtre ſanté ſont inutils, ne la pouuant pas étendre vn moment au delà des bornes que Dieu a preſcriptes à noſtre vie. Il y en a d'autres qui diſent qu'il y a plus de plaiſir à viure moins & à viure librement, que de ſe contraindre continuellement pour conſeruer la ſanté plus long-temps, ce qui eſt vn grand abus aux vns & aux autres. Car on répond aux premiers, qu'encores que nos iours ſoient contez, & que nous ne puiſſions accroiſtre

noſtre vie par nos precautions autrement que ce qu'il a plû à la Prouidence diuine d'en ordonner, cela ne doit pas obliger l'honneſte homme de s'abandonner à l'intemperance & au déreglement (quand meſme Dieu n'y ſeroit pas offencé, comme il eſt) puis que la moderation & le regime de viure dans les choſes qui contribuent à la ſanté ne ſont pas la fin d'accroiſtre noſtre vie, mais les moyens pour la preſeruer des maladies que noſtre mauuaiſe conduite nous attire durant le cours qu'il a plû au Maiſtre de la vie & de la mort de luy limiter, ce que nous pouuons éuiter par la temperance dans le bon vſage des alimens & de nos actions, ainſi qu'il ſera dit cy-apres.

Quant auxautres qui ſont amateurs de la liberté, & qui la preferent à la moderation, & qui ſe flatent, meſme de mourir quand il plaira à leur intẽperance (ainſi que le dit le Poëte) ils ſont encores plus trõpez que les premiers, & ſont moins Chreſtiens; car puis qu'ils ne croyent pas que Dieu ait ordõné vn terme à leur vie qui ne dépẽd point de leurs dereglemens volontaires; ils doiuent du moins ſçauoir qu'ils n'abregent pas leurs iours (puis qu'ils ſont dãs ſes decrets eternels) mais qu'ils leurs attirent des maux en grãd nombre qui les font languir miſerablement ſur la terre iuſques au moment preordonné; De ſorte que ſouuent ils viuent plus qu'ils ne voudroient, parce qu'ils ont mépriſé la conſerua-

tion de leur ſanté ; & d'ailleurs ils ne jouyſſent iamais que fort peu de temps de la douceur dont ils ſe ſont flatez, en menant vne vie déreiglée, parce qu'ils ſont accablez d'infirmitez auant le temps.

Ce n'eſt pas toutesfois que nous puiſſions touſiours éuiter les maux qui nous arriuent en ce monde, car ils ſont ſouuent des inſtrumens dont Dieu ſe ſert ſelon les ordres de ſa Sageſſe, & le bon Chreſtien ſçait que les maladies ſont des eſpreuues pour les bons, de meſme que des chaſtimens pour les méchans, tenant en ſes mains noſtre vie & noſtre mort; mas il ne s'enſuit pas que nous nous deuions relâcher de noſtre deuoir, ny que nous deuions penetrer dans les ſecrets de ſa ſage con-

duite, il nous doit suffire de sçauoir que la temperance est toûjours agreable à Dieu, & vtile à nostre santé, & qu'ordinairement nos déreiglemens nous font offencer sa bonté par nos excez, ou nous rendent incapables par nos infirmitez de le seruir, ce qui nous attire ses justes chastimens, ce que nous pourrions éuiter par la moderation de nostre vie, dans vne conduite Morale, qui accompagne tousiours la crainte de Dieu qui a donné la raison aux hommes auec la connoissance de la vertu & de la qualité des choses creées pour leur vsage, ce qui n'a pas esté fait en vain, mais pour leur apprendre les moyens de conseruer leur santé; si bien qu'apres auoir receu ces graces de l'Autheur de

toutes choses, il faut estre ennemy de soy-mesme ou frappé du dernier aueuglement pour en abuser.

Car enfin la santé estant la source de toutes les douceurs que l'homme peut goûter en cette vie, aussi il est vray de dire que sans elle il n'en est point d'heureux, puis que la vraye felicité temporelle consiste dans la bonne disposition du corps sans laquelle tous les autres biens de cette vie sont desagreables.

C'est par cette raison que i'ay donné à ce traité le tiltre, *Du bon-heur de la vie*, parce qu'en effet les dignitez ny les richesses ne sçauroient rendre l'homme content, s'il n'a pas la santé, qui se peut acquerir par toutes sortes de personnes

ſoigneuſes de leur conſeruation, elles en trouueront des preceptes infaillibles dans le diſcours ſuiuant (dont la ſimplicité en pourra, peut-eſtre, diminuer le credit) bien qu'ils ſoient fondez ſur l'experience vniuerſelle, & la doctrine des plus grands hommes de l'antiquité. Mais quoy qu'il en ſoit, celuy qui en eſt l'Autheur ſera aſſez ſatisfait ſi ſon ouurauurage eſt receu auſſi fauorablement de ceux qui prendront la peine de le lire, qu'il ſouhaite qu'il leur ſoit profitable.



Auis au Lecteur.

IL ſemblera ſans doute aſſez eſtrange que j'aye encore quelque choſe à dire au Lecteur, apres vne ſi longue Preface; mais pour luy donner la raiſon de cette irregularité, je le prie de conſiderer que le deſſein de cét Ouurage n'eſtant qu'vn raiſonnement general ſur la conduite de l'homme dans toutes ſes actions, & proprement vn Recueil des plus beaux preceptes que ces grands Perſonnages (qui ont excellé dans l'Art de la Medecine) nous ont laiſſé par écrit, & non pas vne

ſcience traitée par ſes principes (ce qui n'eſt pas de ma profeſſion) ie n'ay pû éuiter de m'étendre beaucoup ſur cét Auant-propos, puiſque tout le Traité entier n'eſt autre choſe qu'vn abregé des plus belles maximes de la Medecine & de la Morale de ces Illuſtres. I'auouë que ie n'en ſuis qu'vn foible interprete : Auſſi c'eſt à mon aduis vn des plus grands defauts que le Lecteur aura à m'imputer, & qu'il doit excuſer en faueur de l'intention que j'ay de luy eſtre vtile en quelque choſe.

SONNET
à l'Autheur.

QVE cét Oeuure est charitable,
Et ce Dessein genereux,
Et que ton zele est loüable,
De nous vouloir rendre Heureux.

Le Bien le plus delectable,
Qu'on peut goûter sous les Cieux,
N'auroit pour nous rien d'aymable,
Sans ce Tresor precieux.

Car en vain l'on se propose,
Pouuoir en quelqu'autre chose,
Trouuer la felicité.

Ceux mesme à qui tout abonde,
Sont les plus pauures du Monde,
Lors qu'ils manquent de santé.

DE LA TOVR.

AV MESME.

QVE ton Liure est solide, & qu'il est curieux,
Que dans sa petitesse il contient de Merueilles,
D'alicourt les Esprits les plus laborieux,
Ne sçauroient egaller, cet Essay de tes veilles.

T. DELORME.

D'ALICOVRT puis que la santé,
Est le plus grand Bien de la vie,
Ton incomparable Traitté
Merite vne gloire infinie.

Souuent on nous met dans le sein,
Des nouueaux maux par les Receptes,
Mais quiconque suit tes Preceptes,
N'a pas besoin de Medecin.

T. D.

GENEREUX Dalicourt de qui les doctes veilles,
Ont trouué le secret de conseruer nos iours :
Que ton petit recueil est remply de merueilles,
Et qu'en bien peu de temps il donne vn grand secours.

DESMAREST.

I'Ay leu le Manuſcript intitulé, *Le bon-heur de la Vie*, dans lequel ie n'ay rien trouué qui doiue en empeſcher l'impreſſion.

LACHAMBRE.

CE coup d'Eſſay de l'Autheur,
Meſme auant ſon impreſſion,
Fut déja comblé d'honneur,
Par cette approbation,
Puis qu'elle part des traits d'vne plume ſi belle,
Qui merite elle-meſme vne gloire immortelle.

Si ſauuer la vie aux Mortels,
Eſt quelque choſe de Diuin,
On doit eſleuer des Autels,
Au Docte & Prudent Medecin.

P. D.

LE BON-HEVR
DE LA VIE
OV
Recueil de preceptes ſalutaires à l'homme pour ſe preſeruer des maladies & conſeruer la ſanté, tirez des meilleurs Liures qui en ont traitté.

Preceptes generaux de ſanté pour la conſeruer par vn regime familier & facile à pratiquer aux perſonnes raiſonnables qui aiment la medecine ſans en faire profeſſion.

L'On peut dire auec verité que iamais la ſcience de la medecine ne fuſt plus floriſſante en France qu'elle l'eſt aujourd'huy; puis

que tant d'illustres Professeurs y excellent ; mais aussi que iamais l'on ne fut moins curieux de s'en instruire pour la conseruation de la santé, bien que sans elle, il n'y ait aucune satisfaction en cette vie.

Ce mal procede ordinairement de deux causes ; La premiere de ce qu'il semble à plusieurs que l'estude de cette science leur est indecente ; La seconde, en ce que les Autheurs qui en ont traité, l'ont fait si amplement, que l'application qui y est necessaire en dégoûte d'abord ceux qui y auroient quelque inclination à la veuë des gros Volumes qui étonnent l'esprit, & dont la lecture ne se peut faire qu'en beaucoup de temps, lequel souuent nous manque, selon

ces belles paroles d'Hyppocrate, *La vie eſt courte, mais l'Art eſt long*; C'eſt ce qui a inſpiré à l'Autheur de faire vn racourcy des principaux preceptes, pour deuenir non Medecin public, mais le ſien particulier par la connoiſſance des choſes les plus eſſentielles à la conſeruation de la ſanté, dont le ſoin ne coûte que quelques heures d'application, & dont auſſi l'inſtruction ſoit familiere, & portatiue en tous lieux pour s'en ſeruir dans les occaſions, & y eſtre ſçauant en peu de temps.

Il n'y a rien au monde de ſi precieux que la vie; Mais *la miſere de l'homme eſt extrême* (dit vn Philoſophe) puis qu'il eſt combatu par toute la nature & par luy-meſme, & que les maladies qui luy arriuent ne

procedent ordinairement que du defaut du regime ; *Car il n'y a point de ſanté ſi bien eſtablie* (dit Galien) *qui ne ſe peruertiſſe ſi on ne la conſerue*. Ce qui eſt la premiere maxime de la Medecine.

La Medecine (dit vn Ancien Docteur) eſt à proprement parler, *la doctrine des choſes naturelles, non-naturelles, & contre nature.*

Les naturelles ſont compriſes en general ſous le bon temperament & le concert des parties qui le compoſent & qui conſeruent, & maintiennent noſtre nature.

Les non-naturelles ſont compriſes ſous le boire & le manger, & les fonctions naturelles du corps ; ce qui doit eſtre entendu de l'vſage des premiers

& non de leur nature, car ils ſont bons à ceux qui en vſent moderement, mais mauuais à ceux qui s'en ſeruent au contraire.

Et les contre-natures ſont compriſes ſous la maladie & ſes accidents qui deſtruiſent directement la nature de l'homme en l'integrité de laquelle conſiſte la ſanté.

Cette definition de la Medecine nous apprend que toute cette ſcience ſe reduit à connoiſtre noſtre nature, à bien vſer des choſes qui la compoſent, & à preuenir celles qui luy peuuent nuire.

L'air, le boire & le manger (dit Hyppocrate) *ſont la matiere de l'homme*, ce qui repare noſtre ſubſtance s'appelle aliment, l'air entretien la ſubſtance ſpi-

ritueuſe, le breuuage la liquide & la viande la ſolide, qui ſont les trois ſouſtiens de noſtre vie; mais la premiere de ces connoiſſances eſt la plus difficile, ainſi que la plus importante, parce que noſtre corps eſtant ſujet à vn nombre preſque infiny de maux, ſouuent la cauſe en eſt inconnuë, parce qu'elle eſt interne; c'eſt ce qui a fait dire à Damaſcene; *que la Medecine eſt vne mer qui n'a ny fonds ny riue*. Et à Celſe, *que toute la Medecine eſt appuyée ſur des conjectures qui trompent ſouuent les plus grands ſcruptateurs de la nature.* C'eſt auſſi ce qui deuroit bien rendre l'homme extrémement ſoigneux de la conſeruation de ſa ſanté par vn bon regime de viure, puis que la gueriſon des maladies (que ſon inteme-

rance luy attire) dépend d'vn Art, dont le Iugement est si difficile, parce que dit vn Ancien, *la nature est si secrete en ses mouuemens, que les plus clair-voyans s'y trouuent empeschez.*

Mais bien que l'ancien prouerbe nous apprenne que la vraye Medecine est de n'en point vser, il ne s'ensuit pas qu'elle doiue estre inutile dans le monde, ny que l'homme par aucunes de ses precautions se puisse tousiours exempter des maladies, puis que (comme il a esté dit) elles sont souuent des dispensations de la Prouidence diuine, dont les ordres sont tousiours justes; & il y a encores moins d'apparence de croire que l'honneste homme par cette raison doiue ignorer la connoissance des choses qui

ſont neceſſaires pour ſa ſanté, ſous pretexte qu'il ne peut pas penetrer dans les ſecrets de la ſage conduite de Dieu, non plus que de ſe perſuader qu'il n'appartient qu'aux Maiſtres de cette ſcience d'y eſtre ſçauans, puis qu'il en eſt tout autrement, & que le Sage y doit eſtre inſtruit pour ſa ſatisfaction particuliere; de meſme que le Medecin pour le ſeruice du public. Et comme l'employ de celuy-cy eſt digne de tant d'honneur, lors qu'il s'en acquite bien, puis que la Medecine eſt la plus noble des ſciences humaines par la conſideration, & par l'importance de ſon objet qui n'eſt pas moins que la vie & la ſanté des perſonnes, (ce qui a fait autrefois nommer par excellence le

docte Professeur de cét Art diuin, *vn Dieu dont le corps est seulement mortel*, *le Ministre de la nature*, dire à Herophile, *que les Medicamens bien ordonnez sont comme les mains secourables de Dieu*; Et au Sage, *honore le Medecin pour la necessité*;) Aussi la conduite Morale du premier ne luy attire pas seulement la reputation de Sagesse (qu'il merite) qui est le plus illustre de tous les tiltres, mais elle le rend encores heureux dans ce qui fait l'essentiel du veritable contentement, à sçauoir la santé.

Le regime qu'on garde pour l'acquerir est sans doute le moyen le plus seur pour paruenir à ce but, puis que la santé rend l'esprit & le corps capables de gouster de toutes les dou-

ceurs qu'on peut trouuer en ce monde; Et qu'au contraire la maladie oste à l'vn & à l'autre les doux sentimens de la nature, & ne leur laisse que ceux de leurs maux.

Pour les preuenir & arriuer à vne fin si salutaire par les moyens qui y sont conuenables, il est necessaire auant toutes choses à celuy qui sera soigneux de sa santé de s'estudier de connoistre son temperament, & particulierement son humeur dominant, pour en suite vser des alimens qui luy seront propres selon leurs qualitez desquelles la connoissance s'acquerra par vn peu d'application, afin de remedier par ces deux precautions aux infirmitez, où chaque corps est sujet; Car comme la

fin de la Medecine eſt la ſanté, auſſi les moyens pour en joüir ſont la connoiſſance des choſes qui la peuuent conſeruer; ce qui a fait dire aux Anciens de cette profeſſion, *que la premiere maxime de cét Art, eſt de connoiſtre auparauant que de guerir*; & à Galien, *qu'Æſculape n'auoit iamais failly dans la cure d'aucune maladie; parce qu'il excelloit dans cette ſcience*; ce qui ſera auſſi le premier precepte du regime de ſanté qui comprend la connoiſſance de la complexion naturelle d'vn chacun.

Pour y paruenir, il eſt neceſſaire de ſçauoir, qu'eſt-ce que la nature de l'homme, l'humeur, le temperament, la chaleur naturelle, & l'humide radical, qui font la matiere du

corps, & en ſuite de s'eſtudier à connoiſtre la qualité & faculté des Alimens qui conuiennent le plus à noſtre temperament, dans la bonté duquel reſide la ſanté, en quoy doit conſiſter toute l'application de ceux qui ſeront ſoigneux de ſa conſeruation, & de ſe procurer vne vie douce & tranquille.

La nature (dit Hyppocrate) *conſiſte en l'accord des quatre qualitez elementaires dont elle eſt compoſée, mais que tout ce qui eſt exceſſif eſt ennemy de nature, & détruit noſtre corps.* Et bien que le regime n'allonge pas les jours, du moins il retarde la vieilleſſe, & l'on voit des gens qui la paſſent heureuſement ſans en reſſentir les incommoditez, en viuant ſelon les plus douces Loix de la Medecine.

L'humeur, ſelon Ariſtote, eſt definy, *vn corps liquide engendré de l'aliment, lequel eſtant composé de parties diuerſes, & façonné de quatre elemens mixtes, lors de ſa diſſolution dans nos corps par la vertu de la chaleur naturelle, il ſe reſout enfin en quatre principes qui tiennent dans l'homme, qui eſt vn petit monde, le meſme rang que font les elemens dans le grand.*

Ces principes ſont appellez humeurs qui ſont comparez à l'element, dont elles ſemblent participer le plus en qualité & effets, à ſçauoir le ſang, la pituite, la bille, & la mélancolie.

Le ſang tient de la nature de l'air, & ſa qualité naturelle eſt double, c'eſt à dire chaude & humide; La pituite de l'eauë

froide & humide; La bille du feu chaud & ſec, & la mélancolie de la terre froide & ſeche.

Le temperament (dit Hyppocrate, *conſiſte dans la proprieté perſonnelle de chacun des animaux, vegetaux, metaux, & mineraux*; Et ſelon Oribaſe, *il eſt composé des quatre humeurs elementaires* (qui eſt la méme definitiõ) Leſquelles eſtans accompagnées de leurs quatre qualitez contraires qui ſont chaleur, froideur, humidité, & ſechereſſe, ſe mélans, & vniſſant enſemble; font comme vne eſpece d'accord; & quittans chacun de leur ſouuerain droit pour ſe reduire dans vne mediocrité, produiſent au corps ce que l'on appelle temperament.

La chaleur naturelle (dit Mer-

cure Trismegiste) *est le premier principe de nostre vie; Le principal instrument de l'ame, & la premiere matiere qui entre dans la composition du corps.*

L'humeur, ou l'humide radical (dit le mesme Autheur) *vient du cœur comme d'vne viue fontaine, il est l'aliment de la chaleur naturelle, & comme l'huile de la lampe qui conserue ce feu naturel.*

La matiere de cét humeur est triple (à sçauoir l'air, le boire & le manger) dont la dissipation continuelle (qui s'en fait par l'action de la chaleur naturelle) se repare par le breuuage & les *viandes*, mais tousiours imparfaitement, & auec beaucoup d'alteration, parce que *rien n'égale iamais les œuures de la nature dans ses premiers principes* (dit Hyppocrate) & d'ailleurs à cau-

se de nostre intemperance qui détruit toute la Symetrie, dont elle est composée ; De sorte que la chaleur naturelle agissant perpetuellement sur des sujets qui luy sont souuent contraires, & consommant par ce moyen peu à peu l'humide radical, elle se tuë enfin elle-mesme, d'où s'ensuit la dissolution du corps.

Voila ce que les Anciens nous apprennent de la science de la Medecine, du principe de la nature, de la qualité de l'humeur, de la composition du temperament, des effets de la chaleur naturelle, & de la matiere de l'humide radical qui l'entretient, & qui conserue nostre vie, de la connoissance desquelles choses dépend la conseruation de nostre santé.

Mais bien que noſtre corps ſoit composé de ces quatre humeurs, toutesfois il y en a touſiours vne qui domine ſur les autres dans les corps les mieux compoſez ; delà vient que l'on dit cét homme eſt ſanguin, il eſt billieux, & du reſte des humeurs, & c'eſt celle là que nous nous deuons eſtudier de connoiſtre, pour remedier à ſon defaut par l'vſage des alimens & des actions de la vie; car cette connoiſſance eſt d'autant plus importante, que les humeurs du corps eſtans la matiere des paſſions, encores qu'il ne ſoit pas touſiours au pouuoir du Sage d'en éuiter toutes les atteintes ; toutesfois il les peut reduire dans l'indifference, lors qu'il en preuoit la cauſe, & en corriger les mau-

uais effets par vn bon regime, ſelon ces belles paroles de Seneque, *Que la temperance commande aux plaiſirs.*

Cette connoiſſance de l'humeur dominant, ſe peut acquerir ſi l'on s'y applique ſoigneuſement, elle ſe remarque premierement, *par noſtre phiſionomie dans ſa ſanté*, ſelon Ariſtote, *& par nos actions*, ſelon Seneque. Par exemple le Sanguin eſt aſſez gras, bien taillé, à la couleur vermeille, & eſt jouial dans toutes ſes actions; Le pituiteux eſt gros, de petite ſtature, à cauſe du froid, de ſon temperament, à la couleur d'vn blanc paſle; & eſt aſſez benin dans ſes actions. Le bilieux eſt vn peu maigre & ſec, à la couleur jaunaſtre, & & eſt prompt dans toutes ſes

actions ; Le mélancolique est vn peu moins maigre & sec, à la couleur noirastre ou bazanée ; & lors que cét humeur est temperé, il rend l'homme fort moderé dans toutes ses actions, ce qui doit estre entendu en general par la couleur du visage qui tient le premier lieu de cette connoissance, *comme estant non seulement l'image des inclinations & affections de l'ame, mais aussi des maladies, & & des defauts interieurs du corps* (selon Hyppocrate.) Ainsi la face & les yeux jaunastres font voir lictere ou jaunisse, qui marque vne chaleur estrangere dans le corps, la face pasle, la cachexie, signe d'vn froid contre nature, la rougeur au pommeau des jouës, l'inflammation du poulmon, & celle du foye,

la couleur verdatre & plombée dénotte de mesme le froid, & les obstructions de ce viscere, & ainsi des autres ; *Aussi est-ce par les couleurs que plusieurs Medecins se sont rendus admirables en la connoissance & iugement des maladies, à considerer seulement le visage* (dit vn Ancien) & en quoy excelloit Galien, *ce qui faisoit aussi commander par Hyppocrate aux Medecins de son temps de jetter l'œil sur le visage d'vn malade en l'abordant pour faire vn jugement asseuré de son humeur dominant, ainsi que de l'espece de sa maladie.*

Par ce moyen chacun se peut aisément obseruer soy-mesme, & connoistre sa complexion naturelle, & son humeur dominant, afin de regler sur cette

connoissance, sa maniere de viure dans le bon vsage des alimens & des actions de la vie, pour conseruer la santé, ainsi qu'il a esté dit.

Reste à obseruer sur ce sujet, que de ces quatre humeurs dominans (defferamment) il y en a deux qui dans leur constitution naturelle excellent en bonté sur les autres, à sçauoir la bille & la mélancolie, mais qui font des effets bien contraires, lors qu'elles dégenerent par accident de leur premieres qualitez, & c'est à quoy il faut prendre garde de ne se pas méprendre, soit dans l'vsage des alimens & des passions, soit dans le jugement de la conduite de l'homme ; car tout ainsi *que l'humeur billieux naturel dominant est le tempe-*

rament qui coutribuë le plus à la Sageſſe (ſelon Plutarque) de meſme, *que l'humeur mélancolic naturel dominant eſt la complexion qui le diſpoſe le plus à la prudence* (ſelon Ariſtote,) qui rapporte que Socrate & Platon eſtoient de ce temperament à cauſe de leur ſiccité & ſubtilité, (qualitez qui approchent le plus de la nature des eſprits.) Auſſi lors que la premiere dégenere en attrabilaire, & que la ſeconde deuient bruſlée, elles rendent toutes deux l'homme fort violent & inconſideré, & ceux-cy ont beſoin en general d'vſer d'vn regime de viure beauçoup plus rafraiſchiſſant que les premiers pour temperer l'ardeur d'vne chaleur eſtrangere qui les domine.

Enfin il n'eſt pas ſeulement neceſſaire de faire cette diſtinction ſur la connoiſſance que l'on a du temperament des perſonnes qui ſont en ſanté, mais encore ſuiuant l'habitude où ſe trouue le corps; car par exemple, il y a des billieux naturellement qui par accident ſeront beaucoup décheus de la chaleur de cét humeur, & au contraire des pituiteux qui en auront contracté vne eſtrangere auſſi par accident, & ainſi des deux autres, alors il ne faut pas trop rafraiſchir les premiers, ny échauffer les derniers, attendu le changement de leur conſtitution; mais il faut aux vns & aux autres auoir égard à la cauſe qui a produit en eux cét effet, & ſur tout à la diſpoſition de l'eſtomach, lequel

ayant tousiours besoin de cha-leur pour faire sa fonction natu-relle, il faut garder beaucoup de moderation dans l'vsage des refrigeratifs aux corps les plus échauffez, de mesme que de trop échaufferles plus froids de cette espece, parce qu'il seroit à craindre à l'égard des pre-miers que la chaleur estrangere ayant desia diminué vne partie de la naturelle & des forces de l'estomach, si l'on vsoit par trop de rafraischissement, ils ache-neroient de l'esteindre; & à l'é-gard des derniers que l'õ intro-duisit aussi vne chaleur estran-gere à force de trop échauf-fer, ce qui produiroit vn aussi mauuais effet que celuy que l'on veut éuiter, ainsi qu'il ar-riue souuent en santé & en ma-ladie par l'ignorance de ces pre-ceptes,

ceptes, bien qu'ils ne ſoient pas moins importans pour la gueriſon des maladies que pour la conſeruation de la ſanté.

Apres auoir acquis cette connoiſſance de ſon humeur dominant, il ne reſtera qu'à eſtudier la nature & qualité des alimens, ce qui ſera facile à faire, parce que cette ſcience eſt preſque triuiale, pour en vſer conuenablement à ſon temperament; car par exemple on ſçait que le vin échauffe, & toutes les boiſſons de cette nature, comme l'hypocras, le vin d'Eſpagne, la pluſpart des muſcats, Coindrieux & autres vins de ligueur. Que l'eauë rafraiſchit & toutes les compoſitions où elle entre, comme les ptiſannes & autres. Que les cidres & bieres ſont breuuages qui chargent

l'eſtomach, cauſent des vents & font vne groſſiere nourriture, de meſme que les vins doux, & le laictage. Que les chairs de bœuf & de mouton échauffent la premiere plus que l'autre, dont le ſuc eſt plus groſſier, & mélancolic. Que celles de veau & d'aigneau rafraiſchiſſent la premiere plus que l'autre, dont la qualité eſt laxatiue. Que celles de perdrix & de pigeons échauffent la premiere plus que l'autre, dont l'aliment eſt plus ſain. Que celles de poulet & de chapon en general rafraiſchiſſent & ont vn bon ſuc fort ſain. Que la chair ſalée, celle de cerf, de ſanglier, de lievre, de l'oiſeau de riuiere, & en general toutes les chairs noires ſont fort mal-faiſantes & contraires à la ſanté, ayans vn ſuc froid,

terrestre, mélancolic & indigeste, dont on doit vser sobrement, particulierement les pituiteux & les mélancolics (excepté le lapin qui est vn animal plus gay & moins mal-faisant.) Que les oyseaux des montagnes aussi en general sont meilleurs pour aliment que ceux des plaines & marescages. Que la chair de porc, de cochõ, & autres de cette nature, & toutes les chairs trop grasses sont plus mauuaises que bonnes pour aliment, à cause de leur trop grande humidité qui est sujette à corruption, ainsi que l'on voit qu'elles causent des déuoyemens à ceux qui en vsent trop frequemment, toutes lesquelles viandes nuisent à la santé, si on en fait vn vsage ordinaine, ainsi que ces der-

nieres qui ſe tournent facilement en bille dans les corps bilieux ou impurs. Que le poiſſon ſoit doux ou ſalé eſt mal-ſain, ſur tout le premier à cauſe de ſa grande humidité & facile corruption, notamment au ſouper, ce qu'en general doiuent fuïr tous ceux qui ont l'eſtomach délicat; l'on tiẽt que ceux qui ont la chair ferme valent mieux pour aliment que les autres plus mols, mais l'vſage en eſt touſiours mal-faiſant aux pituiteux, aux temperamens froids, & aux corps cacochimes, c'eſt à dire remplis de mauuaiſes humeurs, comme auſſi les autres alimens durs & cruds, comme pour les premiers toute ſorte de patiſſerie qui en general ſont d'vne tres-difficile digeſtion, & qui ſe cor-

rompent dans les estomachs impurs, & les gastent ; & pour les derniers la salade, les fruits cruds, sur tout hors leur maturité, le laictage, comme il a esté dit, & autres alimens que le commun connoist mesme pour estre mal-faisans, particulierement apres des maladies où il s'en faut absolument abstenir si l'on veut éuiter les recheutes par sa faute qui sont plus dangereuses que la premiere indisposition, ainsi que sçauent plusieurs à cause de la foiblesse de l'estomach, notamment apres vne fievre qui destruit plus qu'aucune autre maladie la chaleur naturelle ; Et qu'enfin l'artichaud & l'asperge ont vne qualité chaude & seiche, & cette derniere fort aperitiue. Que le pourpier, la laictuë l'o-

zeille & la chicorée humectent & rafraischissent, & que le persil est chaud & sec, de mesme que le champignon, qui est aussi vn aliment pernicieux, dont on ne deuroit iamais vser, à cause de la qualité maligne qui est en luy, d'où est venu l'Aphorisme commun ; *qu'apres son apprest, il n'est bon qu'à jetter*. Et en general toutes les espiceries qui ont aussi vne qualité chaude & seiche sont contraires à nostre nature & à la santé si l'on en vse ordinairement ; Il en est de mesme des fruits que des viandes, car chacun a sa qualité particuliere ; par exemple la poire est vn peu chaude & abstraingeante de sa nature ; comme au contraire, la pomme est rafraischissante & laxatiue ; la

prune rouge & douce, eſt moins ſeine, rafraiſchiſſante, & laxatiue que la noire; comme le damas, il en eſt de meſme de la ſeriſe douce qui eſt moins ſaine que la griote aigre. En vn mot tous les fruits doux & humides ſont dangereux ſur tout pris par excés & à contretemps, entr'autres, le melon, le cõcombre, l'abricot, ſur tout la peſche appellée par Galien, *vn fruit pernicieux au genre humain*, & autres ſemblables, ſont tres-mal-faiſans, à cauſe de leur inſigne froideur & humidité & facile corruption, & en general tous les fruits qu'on nomme paſſagers, c'eſt à dire qui leur ſaiſon paſſée ne ſont de garde, ſont dangereux, particulierement aux eſtomachs debilles & impurs

parce qu'ils y engendrent des pourritures qui causent des fievres malignes & autres maux qui font payer cherement le plaisir que l'on prend à manger de ces fruits mal à propos, comme il se remarque qu'elles arriuent presque toutes dans la saison des fruits, ou dans celle qui luy succede; ainsi l'vsage en doit estre bien moderé à toutes sortes de personnes, & notamment aux infirmes, si elles ne s'en peuuent absolument passer; le raisin, la noix & autres fruits de cette saison sont aussi de mauuais aliment pris en trop grande quantité, le suc des premiers estant extrémement vaporeux & nuisible à l'estomach & à sa fonction, & les derniers estans fort indigestes selon l'experience commune.

Les legumes aussi en general, & tous ces fruits prematurez de l'artifice plustost que de la nature, & que la curiosité fait desirer à cause de leur nouueauté (entr'autres les poids verts) sont tres-mal-faisans, les vns & les autres estans venteux, de mauuais suc, cruds & indigestes.

Enfin il y a encore vne obseruation à faire qui est fort importante, notamment aux femmes & aux filles qui naturellement aiment par excez les alimens doucereux, dont l'vsage frequent détruit souuent leur temperament, & gaste l'estomach, & les dents, ce qui altere beaucoup, non seulement la santé, mais aussi la beauté; car (comme dit Galien) *la santé & la bonne mine, ne s'entretiennent que par la symetrie du*

temperament du corps , *qui ne ſubſiſtent que par l'vſage moderé des alimens propres à ſa conſtitution naturelle qui reſide* (comme il a eſté dit) *dans la proprieté perſonnelle de chacune des quatres humeurs elementaires qui mantiennent noſtre nature dans ſon integrité.* Si bien que l'vſage ordinaire des confitures & ſucreries qui ont vne qualité chaude & ſeiche *au ſecond degré* ; introduiſent au corps vne chaleur & ſeichereſſe eſtrangere qui ſont les deux qualitez qui détruiſent toute ſon œconomie qui conſiſte dans vne fraiſcheur & humidité temperée d'où dépend la ſanté & la beauté du corps. Auſſi l'on voit par experience que toute les per-

sonnes qui sont sujettes à cette delicatesse perdent ordinairement leur embonpoinct, & leur couleur naturelle, & deuiennent seiches & pasles, ce qui marque l'intemperie des parties nobles, & le déchet de leur constitution naturelle.

Aussi ces aduis ne sont pas d'vne petite consequence au regime de santé, puis qu'ils sont fondez sur le témoignage des plus grands hommes de l'antiquité, & notamment sur celuy de Galien, touchant l'vsage des fruicts qu'il reconnoît luy auoir esté tres-mauuais iusques à l'âge de trente ans qu'il l'auroit quité, dont il s'estoit fort bien trouué; car *l'vsage des fruits* (dit Hyppocrate) *engendre de mauuaises humeurs au coprs qui luy attirent vn nombre infiny de maladies.*

Ainsi en gardant ces preceptes, il sera aisé à vn chacun de reüssir dans le dessein de conseruer la santé par leur obseruation, & celle des suiuans qui regardent en general l'ordre & l'vsage de tous les alimens ensemble, & ensuite de celuy des actions, en quoy consiste toute cette science.

Par exemple, celuy qui connoistra que son humeur dominant est le sang dont la qualité est chaude & humide, il ne boira pas le vin pur, à cause qu'il abonde en ces deux qualitez. Il se gardera de se trop humecter & échauffer par les autres alimens de cette qualité, & sur tout des excés au boire & au manger, qui augmentent la replexion du sang qui est toûjours mauuaise; car c'est vne maxime

conſtante en Medecine, qu'il faut touſiours ſoigneuſement oppoſer vn contraire à ſon humeur dominant, pour la temperer) Mais il en vſera moderement, & ainſi des autres alimens conuenablement à ſon temperament, car *la frugalité de la table*, dit Plutarque, *conſerue le corps & l'eſprit ſain*, au lieu que *l'abondance du vin & des viandes peruertiſſent l'vn & l'autre.*

Pour les bilieux & les temperamens chauds, ils boiront plus d'eauë que de vin, & fuïront en general tous les alimens chauds & ſecs; ſur tout les Eſpiceries, & mangeront liberalement, à cauſe que la chaleur de cét humeur dominant diſſipe & digere facilement les alimens; Mais auſſi comme elle eſt en quelque façon contraire

à la naturelle, ils doiuent manger peu à la fois & fouuent pour luy ayder à faire vne loüable coction. Ils fe rafraifchiront auſſi moderement & à propos, car vn bilieux échauffé par quelque exercice ou action violente qui fe voudroit rafraichir en beuuant par excés de l'eau cruë il s'attireroit vne fafcheufe maladie, car alors il faut vſer de rafraifchiſſemens qui ne foient pas cruds comme les ptiſannes & autres rafraifchiſſans, entr'autres il fe fait vn ſirop de cerife, lequel pris auec de l'eauë vne cueillirée fur vn verre, rafraifchit beaucoup les corps eſchauffez dans les ardeurs de l'Eſté & de la canicule, comme fçauent pluſieurs, car ce breuuage eſt auſſi pectoral & amy du paulmon, à cauſe de fa fraiſ-

cheur & humidité temperée. Et en general, il ne faut iamais boire dans le moment que le corps est extraordinairement échauffé à cause que dans vne grande émotion des humeurs la boisson cruë se mélans auec trop de violence ensemble, elle se corrompt dans les veines & communique sa malignité au sang, ce qui engendre des fiévres putrides, pluresies, oppressions d'estomach, & autres accidents qui accompagnent cette imprudence de boire dans l'ardeur d'vne soif causée par vn exercice ou par vne action violente.

Mais il est important en cet endroit de donner vn aduis tres-salutaire pour éuiter des grands accidents qui arriuent ordinairement sur ce sujet, no-

ramment aux personnes de qualité par la volupté de boire trop frais dans la saison d'esté, à sçauoir à la glace qui est vne tres-dangereuse boisson, qui est ennemie de la poictrine, qui excite la toux, & détraque la fonction de l'estomach, qui ayant besoin de chaleur dans le repas pour digerer les alimens & se trouuant humecté par vne liqueur extrémement froide & cruë, cela fait que la coction demeure imparfaite, d'où s'engendre des colliques fascheuses, des déuoyemens, & plusieurs autres maux dont sont attaquez ces sortes de voluptueux. Il y a mesme plusieurs exemples de personnes que ce faux plaisir à tué en vingt-quatre heures; car il est certain, selon le témoignage d'Hyppocrate,

& des plus celebres Docteurs, & l'experience commune que cette habitude ruine la santé & abrege la vie mesme aux personnes les plus robustes, parce qu'il n'y a rien de si contraire à la vie que le froid son plus grand ennemy, sur tout celuy qui s'introduit dans les veines par le boire & le manger; car selon Dioscoride, *le froid n'entre iamais dans les œuures de la nature*; d'où vient que les poisons de qualité froide, tuent plus promptement que les autres, selon l'experience commune, c'est pourquoy chacun doit fuïr cette sensualité, puis qu'elle attire auec soy de si malheureuses suites.

Quant aux pituiteux, tous les alimens chauds leurs sont propres pris toutesfois par mode-

ration, comme le vin moins trempé aux repas, les espiceries & autres, afin d'aider à la chaleur naturelle à digerer leur flegme qui est leur humeur dominant; mais ils doiuent manger peu, & vser des alimens qui soient bons & de facile digestion, afin de laisser assez de force à la chaleur naturelle pour consommer les mauuaises humeurs que leur temperament engendre plus que tous les autres. L'exercice aussi & tout ce qui réueille la chaleur naturelle, leur est propre pris moderement.

Pour les melancholics comme cét humeur tient du sec & du froid dans sa constitution naturelle, leur aliment doit estre humide & chaud, mais ce dernier moderement, sur tout

aux jeunes-gens, à cauſe que cét humeur dégenere ſouuent en chaud, lors qu'il deuient brûlé par accident & par l'intemperance de la jeuneſſe, qui lors ont beſoin des meſmes rafraiſchiſſement qui ſont propres aux bilieux atrabilaires dont l'humeur ſimboliſe auec celle-là; Ainſi il faudra auparauant que de ſe preſcrire vn regime faire ce diſcernement bien à propos. Pour l'ordinaire les vieillards qui ſont de temperament mélancholic acquierent rarement cette chaleur contre nature, à cauſe du déclin de leur chaleur naturelle, mais bien pluſtoſt les jeunes-gens à cauſe de celle de leur âge; ainſi les vns & les autres ſe doiuent conduire ſelon leur conſtitution naturelle ou acci-

dentelle. Pour leurs alimens, ils doiuent eſtre conuenables à la conſtitution de leur temperament ſuiuant les deſcriptions qui en ont eſté faites, mais ſur tout ils doiuent fuïr les chairs des animaux mélancholics & choiſir les contraires.

Reſte à dire quelque choſe ſommairement du regime general qu'il faut garder en ſanté durant les ſaiſons, & ſelon les âges, afin que chacun s'y puiſſe habituer lors qu'il luy ſera cõnu.

La premiere maxime eſt qu'il faut touſiours tenir vn regime contraire à la ſaiſon, c'eſt à dire en Eſté vſer d'alimens qui ayent la qualité d'humecter & rafraiſchir, & en hyuer de deſſeicher & échauffer, & ainſi des deux autres ſelon leur temperature.

Ainsi en hyuer il faut boire peu, & manger beaucoup plus qu'en Esté, à cause (dit Hyppocrate) *que les ventres & les estomachs sont plus échauffez par l'antiperistase de l'air, dont le froid fait rentrer au dedans la chaleur naturelle, & qu'au contraire en Esté la chaleur du iour l'euoque au dehors, & que d'ailleurs en hyuer les sommeils sont plus longs, & par consequent la chaleur naturelle occupe plus le dedans* (selon Aristote) *à cause de la fraischeur de la nuit*; Il faut aussi tremper peu le vin, manger des viandes rosties, & de qualité chaude & seiche plustost que des boüillies; éuiter les alimens humides & froids comme les fruits, herbes, sallades, & autres, pour tenir l'estomach chaud & sec, & pour digerer

le phlegme qui domine en cette saison, & opposer ces deux qualitez à l'extreme humidité qui regne en cette saison là.

Au printemps boire plus liberalement & tremper vn peu plus le vin, & diminuer les alimens, vser de viandes boüllies, & s'humecter & rafraischir, mais peu à peu.

En Esté boire fort peu de vin & vser de viandes boüillies, & de tous alimens refrigeratifs, pour entretenir l'habitude du corps humide & fraische, & tenir le mesme regime de l'Hyuer au Printemps, que du Printemps à l'Esté, & en ces deux derniers retrancher les viandes & augmenter la boisson.

En Automne augmenter les alimens & retrancher la boiſ-

ſon, plus de vin pur, & moins en quantité.

Mais il faut obſeruer que ce regime n'eſt pas touſiours vtile à toutes ſortes de perſonnes; car par exemple les ſanguins doiuent toute l'année vſer d'alimens deſicatifs, puiſque leur temperament eſt grandement humide.

Pour les bilieux & les melancolics ils doiueut auſſi tenir vn regime contraire, & s'humecter en toutes les ſaiſons, ce qui eſt ſur tout conuenable aux jeunes gens.

Quant aux pituiteux ils doiuent auſſi à peu pres tenir le meſme regime que les ſanguins dans l'vſage des alimens deſicatifs, à cauſe de la nature de leur temperament.

Mais il eſt encore neceſſaire

de remarquer que cette maxime generale n'eſt que pour les perſonnes qui ſont en ſanté & dans leur naturel temperament : car pour ceux qui y ont receu quelque alteration par accident, ils doiuent quitter cette regle generale, & obſeruer le regime particulier qui leur a eſté cy-deuant preſcript & le ſuiuant.

Quant à l'exercice du corps il eſt plus ſalutaire aux ſanguins & aux pituiteux, qu'aux bilieux & melancolcs, & plus ſain aux vns qu'aux autres en Hyuer qu'en Eſté.

Pour le regime general, ſelon les aages des perſonnes, celuy de la vieilleſſe doit eſtre de s'humecter & d'vſer d'alimens vn peu chauds, pour ayder à l'eſtomach à faire ſa fonction

qui a besoin de chaleur, mais manger peu & souuent, & des viandes de bon suc & de facile digestion, & euiter les grands exercices.

Et pour celuy de la jeunesse il doit estre tousiours humectant & rafraischissant, & le manger plus liberal & beaucoup d'exercice, mais sur tout se garder des excés en l'vn & en l'autre; car selon Hyppocrate, *La pthisie ou mal de poulmon attaque plustost les jeunes personnes que les plus aagez, parce que ordinairement ce mal ne procede que de la forme de viure intemperante & excessiue, à laquelle les jeunes gens sont sujets*; c'est pourquoy chacun doit estre soigneux de garder vn regime de viure exquis & exact pour viure sainement &

ſe regler ſelon ſon temperament, ſon aage, ſes forces & les ſaiſons.

Pour la gueriſon des maladies qui arriuent à l'homme, il faut auſſi en general, ſuiuant les loix de la Medecine, oppoſer le contraire des maux aux maux meſmes, à l'exemple de ce qui eſt expliqué dans la premiere maxime de ce Chapitre, à ſçauoir oppoſer à la maladie chaude vne maniere de viure, & des remedes refrigeratifs, à la froide le contraire, & ainſi des autres.

Et finalement il faut eſtre fort exact dans la pratique des remedes, & n'en pas vſer à contre-temps ; & premierement Platon nous aprend, *que le corps qui eſt en ſanté n'a pas beſoin de medecine, parce que* (dit-il) *le*

medicament purgatif ne trouuant aucunes humeurs qui luy soient propres pour les attirer & dissoudre, fond les humeurs naturelles, comme il en arriue diuers accidents; C'est pourquoy ceux-là abusent de leur santé qui s'accoustument à prendre des purgatifs sans aucune indisposition, & comme l'on dit par precaution, parce que souuent (dit le mesme Autheur) *ils s'attirent les maux qu'ils veulent euiter*; ce qui doit toutesfois estre entendu des purgations fortes: car pour des legeres, comme ptisannes simples, elles ne sont pas nuisibles comme les autres, bien qu'il faille tousiours tenir cette maxime, *que la vraye medecine est de n'en point vser*, ainsi que nous n'en aurions iamais besoin sans nos dereigle-

mens parce qu'en effet la plus grande partie des incommoditez qui nous suruiennent de temps en temps qui ont besoin de ces precautions ne nous arriuent que par nostre intemperance qui trouble le concert des humeurs, si bien que si nous viuions tousiours auec ordre, iamais nous ne serions sujets à ces accidents, ny à ces precautions.

Secondement ceux-là aussi font tres mal qui mesme ayans besoin de purgation, la prennent inconsiderement, & sans aucune precaution. (Car comme dit Mesué) *il faut tousiours que l'euacuation precede la Medecine.* C'est à dire que l'estomach & le ventre soient rendus libres par les voyes ordinaires. Le temps le plus propre à la

purgation eſt au déclin de la Lune, & iamais au Croiſſant ny à la plenitude hors la neceſſité, & choiſir, s'il eſt poſſible vn temps frais, & éuiter les grandes chaleurs ; & ſur tout le regne de la Canicule, car la fievre en arriue ordinairement.

En troiſiéme lieu, il faut auſſi eſtre fort exact au boire & au manger le iour de la purgation (en quoy pluſieurs faillent) c'eſt à dire manger peu, & des alimens de facile coction & de qualité rafraiſchiſſante, c'eſt pourquoy ceux-là bleſſent leur ſanté qui le iour d'vn purgatif boiuent & mangent indifferamment à leur ordinaire de toutes ſortes de viandes, meſmes des fruits, laictages, & autres alimens cruds ; car l'eſtomach eſtant échauffé & émeu par

l'effet du remede, se trouuant chargé de quantité de mauuais alimens, les digere mal, d'où il arriue plusieurs fascheuses incommoditez qui augmentent le mal au lieu de le diminuer.

En quatriéme lieu, il faut aussi éuiter ce iour-là le grand air, la chaleur du Soleil, & l'exercice violent, mesme celuy qui est ordinaire par les mesmes raisons cy-dessus, à sçauoir que les remedes purgatifs ayans tous vne qualité chaude, par leur operation, ils échauffent le corps; De sorte que ceux-là font encores tres-mal qui mesme apres l'operation agissent à leurs affaires comme auparauant, & s'exposent au chaud, au froid & autres injures de l'air, parce que les humeurs estans encore émeus, & le corps

fatigué par l'effet du remede, les moindres agitations du corps ou de l'ame troublent toute leur œconomie, & détruisent non seulement la vertu du purgatif. *Mais souuent nous attirent des maux que nous n'auions pas*, comme dit Asclepiades.

En dernier lieu, Hyppocrate deffend le dormir apres la prise d'vn purgatif, parce que, dit il, *la chaleur naturelle s'efforçant de le cuire & digerer, l'operation s'en trouue enerüée & affoiblie*; ainsi ce precepte ne doit pas estre negligé, puis qu'il est si important.

Il en est de mesme de la seignée dans laquelle il faut garder le mesme regime, à sçauoir l'euacuation precedente, à l'operation, l'vsage d'ali-

mens de facile coction & rafraischissans, fuyant toutes cruditez, éuitant le chaud, le froid excessif, les exercices, & agitations du corps & de l'ame, non seulement ce iour-là, mais aussi quelques-vns des suiuans; de mesme qu'il faut faire cette obseruation apres la purgation, parce que l'émotion des humeurs causant alteration au corps iusques à ce qu'elles soient bien rassises, & ne le pouuant estre *qu'auec le temps & le repos*, comme dit Galien; *si on ne donne ce loisir au corps de se remettre dans son premier estat de santé, il se peruertit & se gaste peu à peu & deuient enfin infirme.*

Pour le choix des alimens de facile coction, le iour de la purgation ou de la seignée, c'est

vne maxime generale que les plus faciles à cuire, ſont les plus familiers à l'eſtomach, ce qui n'a pas beſoin d'autre explication, puis que cette connoiſſance eſt triuiale. Entre tous les alimens qui reſtabliſſent plus promptement l'habitude du corps, apres vne maladie, *le laict tient le premier rang*, ſelon Diocles, & l'experience commune, celuy de vache eſt bon pour les infirmitez des corps cacochiſmes & pleins de mauuaiſes humeurs, mais celuy d'aneſſe excelle pour rafraiſchir & nourrir, & pour ſa qualité aperitiue.

Et voila en general quant au regime des alimens des ſanguins, des bilieux, des pituiteux, & des melancholics, & à la conduite qu'ils doiuent tenir dans l'vſage des remedes.

Pour ce qui eſt en particulier de leur maniere de viure, & de la conduite de leurs actions, ils obſerueront en tout eſtat vne meſme reigle, à ſçauoir que les ſanguins doiuent éuiter les exercices violans de crainte de s'échauffer le ſang facile à s'enflammer de ſa nature, & par ſon abondance dans le corps du ſanguin.

Pour les bilieux, ils doiuent auſſi eſtre ſoigneux de ne faire iamais des actions par exercice ou autrement qui échauffent le corps, & enflamment les prits ; car comme la bile tient de la nature du feu, les grandes agitations ſont nuiſibles, ſi bien qu'en general, ils doiuẽt eſtre moderez en toutes choſes, ce qui ſe doit ſur tout entendre des bilieux que l'on

nomme attrabilaires; car pour ceux qui ont cét humeur temperé, ils n'ont besoin, comme les mélancholics de cette nature, que du regime au boire & au manger, c'est à dire de la connoissance de la faculté & qualité des alimens pour en vser conuenablement à leur temperament.

Quant aux pituiteux, il n'en est pas de mesme, l'exercice, leur est bon, ainsi qu'il a esté dit, ils se peuuent exercer sans crainte, & tout ce qui réueille la chaleur naturelle, leur est propre dans vn vsage moderé.

Et pour les mélancholics où domine vne chaleur estrangere, ils doiuent aussi éuiter les agitations du corps, & notamment de l'esprit facile à s'échauffer, à cause de sa subtilité

& ſicité, de ſorte qu'il leur eſt neceſſaire de garder à peu prés le meſme regime que celuy des bilieux attrabilaires. Et voila auſſi en particulier la conduite des actions que chacun doit tenir ſelon ſon humeur dominant pour conſeruer la ſanté.

Pour la maxime generale à tous, il y a de certaines reigles particulieres, qui ſont hors du regime du boire & du manger, que chacun doit obſeruer exactement pour euiter les accidents qui procedent ſouuent de noſtre mauuaiſe conduite ou par noſtre inexperience dans l'vſage de toutes nos actions, ſoit les neceſſaires, ou les indifferentes, qui ne laiſſent pas de contribuer à noſtre ſanté. Car par exemple comme l'excez du trauail, de l'exercice, des veilles

& eſt fort dangereux à toutes ſortes de temperament, particulierement aux bilieux, & mélancholics, qu'il échauffe & deſſeiche beaucoup à cauſe, de la pante de leur humeur dominant; auſſi le trop d'oiſiueté, de repos, ou de dormir nuit à la ſanté, & tout ainſi que les premiers extenuent & amaigriſſent le corps, auſſi les autres l'apeſantiſſent & le rempliſſent de mauuaiſes humeurs, qui par leur abondance, venans à ſe corrompre, cauſent par leur pourriture des fiévres & autres incommoditez, dont les pareſſeux ſont attaquez; car comme, dit Hyppocrate, *il n'y a rien qui vieilliſſe, tant que l'oiſiueté; l'exercice moderé entretenant la chaleur naturelle, & chaſſant les ſuperfluitez hors du corps,*

c'eſt pourquoy Hyppocrate veut, *que le trauail, l'exercice, le manger, le boire, le ſommeil, & & les autres actions de noſtre vie ſoient pris auec mediocrité pour conſeruer la ſanté.*

Secondement il faut auſſi obſeruer ſoigneuſement de ne faire iamais d'exercice n'y de trauail du corps ou de l'eſprit, tant ſoit peu violant ſi-toſt apres le repas, ſur tout de celuy du ſoupé du moins de deux heures apres, ce qui eſt vn des importans preceptes de ſanté, & duquel peu de perſonnes font obſeruateurs. Ce qui cauſe la pluſpart des maux qui nous arriuent, parce que comme la ſanté dépend de la bonne œconomie & temperature des humeurs dans leur conſtitution naturelle, & le concert des

fonctions naturelles du corps, la digestion de l'estomach qui est vne des principales, estant troublée & empeschée dans l'agitation du corps, ou l'abstraction des esprits dans le trauail, cela cause des desuoyemens, des dégousts, des lassitudes, & autres fascheux accidents que cause le desordre de l'estomach, & sur tout apres le soupé, dans lequel temps l'exercice & le trauail, (mesme le moderé) sont tousiours nuisibles à la santé, particulierement aux bilieux & melancholics par accident & aux personnes de delicate, complexion, parce que la nuit estant destinée pour le repos & pour la coction des alimens pris durant le iour ; qui ne se fait bien que pendant le repos de la nuit ; si cette fonction est

interrompuë apres le soupé, cela empesche le sommeil, & par consequent la digestion, d'où il arriue des diarrées, oppressions d'estomach, dégousts, & autres accidents, dont il a esté parlé, & ce qui merite bien d'estre repeté pour en faire connoistre l'importance.

Apres cette maxime generale, il y en a encores vne autre qu'il faut soigneusement pratiquer, à sçauoir qu'il faut estre exact à tenir son estomach en bon estat, & son ventre libre, & c'est icy le plus grand secret de la science de la conseruation de la santé. *La paresse du ventre* (dit Hyppocrate) *met tout le corps en confusion*; ainsi celuy qui desire de viure à son aise doit tousiours en procurer la liberté, parce que le contraire

l'échauffe, & peruertit toute ſon œconomie, car toutes les maladies qui arriuent au corps ne procedent pour l'ordinaire que delà, de ſorte que chacun doit tenir ſon eſtomach net, & prendre garde que la fonction de l'autre ſoit libre, ſinon il faut auoir recours aux remedes benins & familiers qui ſont purgatifs, comme des ptiſannes, les infuſions de caſſe, manne, ſené, & ſemblables, lors qu'il n'y a point de cauſe qui l'empeſche; la diete auſſi, ſur tout le ſoir, eſt tres-bonne, lors qu'il n'y a point vne grande debilité, qui procede de manque d'aliment, car elle aide à la chaleur naturelle à faire la digeſtion, & à décharger le corps de ce qui luy eſt nuiſible, ce qui eſt ſouuent empeſché par

la replexion des alimens, qui y ont engendré de mauuaises humeurs qui y croupissent. Car anciennement c'estoit le remede vniuersel pour la guerison de la plus grande partie des maladies qui ne procedent ordinairement que de l'intemperance des hommes, & qui se guerissent par leur contraires, comme est la diete, c'est ce qui fit dire autrefois à Thimotée Capitaine Romain; *que ceux qui soupoient chez Platon, s'en trouuoient bien encores le lendemain à cause de la frugalité de la table de ce Philosophe.*

Mais il y a encores des alimens laxatifs dans leurs saisons dont on peut vser, comme de la chair de veau, du beure frais le matin auec du pain à jeun; le miel est aussi vn bon aliment

pour cét effet mangé à jeun auec du pain, *car il est fort laxatif & amy de la Poictrine*, selon Galien. La griote, la meure & la pomme dans leurs saisons, sur tout celle de renette, & de rambourg cuites, aussi à jeun, & sur tout le jus de pruneau de damas en tout temps, qui est vn souuerain remede à toute sortes de personnes, & facile à pratiquer pour la precaution, lors du moindre desordre qui arriue aux fonctions du ventre, à sçauoir d'en prendre cinq ou six cueillerées demy heure auant le repas pendant deux ou trois iours de la sepmaine, lors que l'on s'y sent obligé, car ce jus rafraischit & purge benignement; il est bon d'y adjoûter le poids d'vne once de sucre pour le rendre plus agrea-

ble & aperitif ; il y en a qui y mettent du sené, ce qui est bon pour ceux qui sont mal-aisez à émouuoir ; mais comme il échauffe vn peu & qu'il est venteux, il n'en faut vser que dans la necessité. Ce qu'il y a toutesfois à obseruer, c'est que ce jus n'est pas propre aux estomachs cacochismes & pleins d'humeurs de longue-main, car il s'y pourroit corrompre, n'ayant qu'vne legere faculté purgatiue, qui ne conuient dans le bon vsage qu'à des personnes de bonne constitution ausquelles accidentellement, il peut arriuer des legeres indispositions dont le cours peut s'arrester par cette douce & familiere precaution.

Ainsi tenans l'estomach net, & le ventre libre, ce soin pro-

duit deux effets salutaires à la santé ; le premier, que cela conserue nostre appetit naturel au boire & au manger qui est vn singulier plaisir ; & le second, que cela nous tient gays & sains, & nous exempte de plusieurs infirmitez qui procedent ordinairement de l'impureté de l'vn & de l'autre.

En suite il faut aussi obseruer exactement comme vne des importantes maximes du regime de santé, de ne receuoir iamais du grand froid ny d'humidité aux pieds, & notamment au cerueau, lequel ayant relation auec toutes les autres parties du corps, & estant de constitution plus froide & humide qu'aucune autre ; s'il souffre du froid, de l'humidité, mesme du chaud excessif, comme celuy du

Soleil, il les communique à toutes les parties, & y produit diuers accidents, comme rhumes, rhumatiſmes, fluxions ſur la poictrine, ſur les dents, & ſur les yeux, flux de ventre, & autres maux qui arriuent lors que cette partie ſouffre quelques vnes de ces choſes, & à ceux qui inconſiderement endurent du chaud, du froid, ou de l'humidité à la teſte, & ces deux derniers au pieds. De ſorte qu'il faut fuïr autant qu'il eſt poſſible, les lieux trop humides ſelon les ſaiſons, notamment l'habitation des baſtimens neufs tres-dangereuſe en tout temps à toutes ſortes de perſonnes, & d'où il arriue ſouuent des grands accidẽts par cette inexperience, ou du moins il ſe faut precautionner la nuit, en

ſe couurant bien la teſte, & ne pas croire l'opinion vulgaire qu'il ne ſe faut pas tant couurir le cerueau ; car Hyppocrate nous apprend, *que le chaud eſt amy de la teſte à cauſe du peu de chaleur qu'a cette partie, que le froid bleſſe touſiours.* C'eſt pourquoy il y a de l'inconſideration à ceux qui ſans neceſſité ſouuent ſe tiennent la teſte découuerte aux injures du temps & de la ſaiſon.

Enfin il y a encores d'autres preceptes en general qu'il eſt auſſi neceſſaire d'obſeruer pour la conſeruation de la ſanté, qui ſe rencontrent dans les actions de la vie, qui en apparence ſemblent indifferentes, comme il a eſté dit, bien qu'en effet elles ne le ſoient pas à cét égard, cõme il ſera remarqué.

Le premier eſt qu'il ne faut iamais dormir couché ſur la plume ou le duuet, ny ſur les reims à cauſe qu'ils les échauffent, & rarement ſur le coſté gauche, mais touſiours *ſur le droit où eſt le foye*, ſelon le ſentiment d'Hyppocrate, & des anciens Docteurs de la Medecine; comme auſſi prendre garde de ne pas dormir la bouche ouuerte, ce qui eſt tres-mal ſain; de meſme que de faire chauffer le lit, ſur tout les jeunes-gens, parce que cela échauffe le ſang, & ſeiche l'habitude du corps, qu'il faut toûjours tenir humide, comme il a eſté dit, mais il faut prendre garde en ſe leuant du lit de ne prendre pas du froid, & aller d'vne extremité à l'autre, comme il arriue à pluſieurs

qui ſortant d'vn lit chaudement ſe laiſſent refroidir à l'humidité ou fraiſcheur de l'air, ce qui eſt tres-dangereux & contraire à la ſanté, cauſant ſouuent des fiévres & autres accidents faſcheux.

Le ſecond qu'il ne faut iamais dormir incontinent apres le repas, ſur tout de celuy du ſoupé, à cauſe que ce dormir n'eſtant pour l'ordinaire qu'vn aſſoupiſſement que les vapeurs des viandes nouuellement priſes cauſent, il ne peut eſtre bon ny naturel; au contraire, il engendre des mauuaiſes humeurs, & trouble & empeſche le repos de la nuit, tellement que ceux-là font tres-mal, qui (comme l'on dit) font vn ſaut de la table au lit; car cela eſt tout à fait mal-ſain. Auſſi il ſe

remarque que ceux qui prennent cette habitude qu'ils ont ordinairement vne mauuaise couleur, & qu'ils viuent moins sainement & à leur aise, que ceux qui obseruent les ordres de la nature dans les fonctions du iour & de la nuit. En effet cét aduis est de telle importance qu'il y a eu des Autheurs les plus renommez, qui ont fait dans leurs œuures des chapitres entiers des accidents de ce sommeil & de celuy de midy, & d'apres les repas, rapportez par l'Autheur du Liure de l'Escole de Salerne, qui en donne entr'autres raisons vne fort plausible. (Il dit) *que ce dormir trouble l'ordre que la nature a mis au mõde, de veiller le iour, & dormir la nuit, & que d'ailleurs ce sommeil estant trop court pour faire vne coction*

parfaite, & rappellant au dedans la chaleur que la lumiere du iour attire au dehors, cela fait que le corps se charge d'excremens, & fait ensuite le leuain des maladies, d'estruisant enfin le temperament. Il y à toutesfois vne exception dans cette maxime, & vn aduis à donner à ceux qui se voudroient corriger de cette coûtume, car il ne faut pas l'a quitter tout à coup, mais peu à peu, car tous les changemens de viure trop subits sont dangereux, puis que comme dit le Prouerbe, *L'habitude est vne seconde nature*, comme aussi ce dernier peut estre permis aux malades, aux enfans, aux vieillards, & à ceux qui sont fatiguez par vn exercice violent, pourueu que ces deux derniers n'en fassent pas vne habitude. Pour le ve-

ritable temps du dormir aux perſonnes ſaines, il eſt de ſept heures, *le moins échauffe, & le plus remplit le corps de mauuaiſes humeurs* (ſelon Galien.) *Le boire au coucher*, eſt auſſi mal-faiſant ſelon le meſme Autheur.

En troiſiéme lieu, qu'il ne faut iamais manger dans le moment que le corps eſt échauffé, mais attendre que le ſang & les eſprits ſoient calmes & appaiſez, & ſur tout de ſe reigler dans ſes repas, & ne pas boire & manger à toute heure comme font pluſieurs, ce qui eſt tres-nuiſible à la ſanté, amaigrit le corps en troublant à contre-temps la fonction de l'eſtomach, ſur tout des perſonnes delicates; Il faut d'ailleurs *moins manger au ſoupé qu'au diſné* (dit Fucce) parce qu'il y a plus

de temps pour la coction des alimens du soupé au disné du lendemain, qu'entre le disné & le soupé d'vn mesme iour, & qu'ainsi mangeant peu le soir, la coction estant mieux faite au disné du lendemain, on peut manger plus liberalement; parce que d'ailleurs l'exercice qu'on fait le iour aide beaucoup à digerer les viandes, ce qui procure vn sommeil doux & tranquille, mais sur tout il deffend au soir les viandes qui causent la soif, comme patisseries & autres viandes salées & espicées, qui excitent la soif. Que si quelqu'vn ne se peut pas empescher de manger beaucoup à soupé, (dit le mesme Autheur) *du moins il se doit mettre tard au lit, trois ou quatre heures apres le soupé, faire vn peu*

d'exercice, & sur tout se garder de la lecture. Il se faut aussi presenter à faire de l'eau lors que l'on sort de quelque exercice violent, & auant que l'on vienne à manger, qui est vn aduis important; comme aussi de ne l'a iamais retenir en tout temps, car il en peut arriuer de grands accidents, dont plusieurs ignorent la cause; se lauer les mains n'est pas moins vn precepte de santé que de propreté, *car la fraischeur de l'eauë* (dit Galien) *à ces extremitez, repousse la chaleur au dedans du corps qui aide à la digestion du repas.* Et enfin souper sobrement si l'on veut se procurer vn sõmeil agreable au corps & à l'esprit, sur tout ceux qui sont humides & phlegmatifs. Il faut aussi prendre garde à vne chose que plusieurs font

apres le repas, qui leur cauſe d'eſtranges accidents; c'eſt le bain qui eſt fort dangereux pris lors que l'eſtomach eſt plain de viande, car il n'en faut iamais vſer que la coction du repas ne ſoit faite; & meſme il eſt encores plus ſeur de ſe precautionner auparauant, par quelque purgation, ſur tout les perſonnes delicates ou malſaines.

Le quatrieſme, *qu'il ne faut iamais boire trop frais* (dit l'Aphoriſte) *comme à la glace*, ainſi qu'il a eſté dit; ce qui eſt ennemy de la poictrine, excite la toux, émeut les rhumes, & cauſe les goutes ſur le déclin de l'âge, & autres accidents dont il a eſté parlé, qui font déteſter, mais trop tard; ces ſortes de voluptez & licences de la ieuneſſe, ce qui

merite bien d'estre repeté, à cause de l'importance de l'aduis.

Le cinquiesme, qu'il ne faut iamais souffrir sur le corps du linge humide, mais le quitter aussi-tost qu'il est possible. Le feu aussi dans ce moment fait du bien & délasse; mais le mépris de ce precepte attire la plus grande partie des maux qui arriuent à ceux, qui apres vn exercice violent, se laissent refroidir sans vser d'aucune precaution; ce qui est tres-dangereux. Mais il faut aussi obseruer de ne se pas approcher trop tost du feu apres le repas, afin que par le froid exterieur (c'est à dire le moderé,) la chaleur se tenant close pour quelque temps, elle agisse mieux sur l'aliment; & pour empescher que

la chaleur du feu n'éuoque au dehors la naturelle, qui eſt neceſſaire au dedans, pour faire la digeſtion des viandes priſes dans le repas: C'eſt pourquoy *ceux-là ſont tres-mal* (dit Celſe) *qui au ſortir de la table en hyuer, s'approchent auſſi-toſt d'vn grand feu*, ce qui eſt contraire à la ſanté.

Le ſixieſme, qu'il ne ſe faut iamais peigner à vn air froid ou humide, ny au ſerain, & la nuit, à cauſe que cela bleſſe le cerueau. Il faut auſſi eſtre ſoigneux de ſe bien peigner tous les matins, pour faire tomber la craſſe, dont la teſte ſe charge plus que les autres parties du corps, tant à cauſe de ſa ſituation, que pource qu'elle contient le cerueau, qui eſt plus excrementeux luy

ſeul que tout le reſte : Et ſur tout ſe peigner en arriere, & iamais ſur le deuant, *pour purger le cerueau, exaler les fumées des viceres, qui autrement pourroient corrompre les alimens* (ſelon Hyppocrate) *ſubtiliſer les eſprits, conforter les yeux, & pour empeſcher la cheute du poil, dont l'abondance de la craſse corrompt la racine*, qui ſont des vtilitez qui meritent bien vne obſeruation exacte de ce precepte.

Le ſeptieſme, ne manger iamais des alimens abſtraingeans deuant le repas, mais apres, & les laxatifs à l'entrée, & laiſſer touſiours vne diſtance raiſonnable de ſix à ſept heures entre les deux repas, car autrement la digeſtion ſe fait mal & incommode l'eſtomach, ſur tout des perſonnes délicates ou in-

firmes: Mais ſur tout, il faut fuïr tant que l'on peut, la maniere & l'vſage de la pluſpart des tables, où apres le repas l'on ſert des fruits cruds, du lait caillé, & autres deſſerts cruds & froids, qui empeſchent l'eſtomach de bien faire ſa fonction; car pour cela il a beſoin de chaleur pour cuire les alimens; ſi bien qu'il faut pluſtoſt vſer d'alimens chauds & aſtraingeans, que des froids & laxatifs qui ſont dangereux. Ainſi le fromage, le biſcuit, le coing & l'anis confit ſont meilleurs pour deſſert à l'eſtomach, que les fruits cruds & autres alimens humides & laxatifs, qui troublent toute ſont œconomie, dont il arriue pluſieurs faſcheux accidents. Il faut ſeulement obſeruer, que l'vſage du

fromage doit eſtre en petite quantité, parce que de ſa nature il eſt terreſtre & indigeſte, ſuiuant ce prouerbe, *de chiche main bon fromage.*

Le huictieſme, d'inuiter tous les matins la nature à faire ſon deuoir dans l'expulſion des choſes qui luy ſont à charge, ſoit que l'on s'y ſente diſpoſé ou non, & s'accommoder ſans contrainte à toutes ſes neceſſitez.

Le neufieſme, ne manger & boire iamais chaud & froid tout enſemble, comme font ceux qui boiuent en mengeant la ſoupe; ce qui nuit à l'eſtomach & gaſte les dents.

Le dixieſme, de les froter tous les matins au leuer, auec vn linge de toile vn peu cruë, pendant que l'haleine eſt enco-

re chaude pour en oster la crasse qui s'y met durant le sommeil, ce qui les roüille & les pourrit ; comme aussi les lauer apres le repas de vin pur, pour fortifier les gensiues, affermir les dents, empescher leur carie, & rendre l'haleine plus douce, ce qui n'est pas moins vn precepte de santé, que de propreté.

Le vnziesme, éuiter la chaleur du Soleil & l'humidité du serain à la teste, sur tout les femmes qui l'ont ordinairement descouuerte, & qui s'exposans ainsi le iour, ou la nuit aux injures de l'air, s'attirent souuent des fluxions sur les dents, sur la poictrine, & plusieurs autres incommoditez, qui arriuent du mépris ou de l'ignorance de ce precepte, qui

eſt vn des plus importans à la conſeruation de leur ſanté, ainſi que de leur beauté.

Et le douziéme d'eſtre toûjours fort moderé dans l'vſage du plaiſir des deux ſens auquel l'homme eſt le plus enclin. Car *comme la goûte* (qui eſt le plus ſenſible de tous les maux) ne procede ordinairement, (ſelon Hyppocrate) *que de la ſuperfluité des humeurs que nous cauſe l'intemperance, & les fautes commiſes en la maniere de viure, & que la ſaturité eſt la mere formatrice des goûtes* (d'où vient que cette maladie eſt appellée *ennemie des pauures, à cauſe que la fain & le trauail l'exterminent.* Ce qui a fait dire à vn celebre Autheur, *que du temps d'Hyppocrate, il y auoit peu de goûteux, parce que les hommes viuoient plus*

frugalement.) Aussi *l'excez à l'autre plaisir* (dit Fucce) *debilitant les parties nerueuses de nostre corps, les enerue & affoiblit, & est la principale cause de la goûte.* Ce qui a fait dire à Hyppocrate, *que les enfans auant que d'auoir connoissance des femmes ne sçauent ce que c'est que de la goûte*; & à Ouide, *que l'amour & le vin attire au corps vn mesme venin*, bien qu'il ne faille pas prendre ces deux vers au pied de la lettre, mais entendre de l'excez de l'vn & de l'autre. Puis que l'on sçait par experience qu'vn amour honneste & reglé, est vtile à la santé, insinuant au corps vne chaleur temperée qui occupe la poitrine & l'estomach, & aide merueillement à la narurelle, pour la digestion des alimens, de mesme que le vin

pris moderement. Il faut auſſi fuïr la triſteſſe & la mélancholie dont les effets ſont d'amaigrir, refroidir, & deſeicher le corps, & finalement d'eſteindre la chaleur naturelle, ſelon ces belles paroles du Sage. *La triſteſſe deſeiche les os*; & ces autres. *Qui releuera le cœur abatu, mais celuy qui eſt gay maintiẽt l'age floriſſãt.*

Ainſi chacun eſtant ſoigneux de connoiſtre en quoy conſiſte la Medecine, le principe de la nature, l'humeur elementaire, le temperament, la chaleur naturelle, l'humide radical, & l'humeur dominant, & de temperer ce dernier par l'vſage des alimens & des actions de la vie qui luy ſont propres, fuyant & éuitant les excez du boire, du manger, du trauail, (ſur tout apres le re-

pas) de l'exercice, du repos d'oisiueté, & du dormir, tenant soigneusement son estomach en bon estat & son ventre libre, gardant son cerueau de la chaleur du Soleil, de l'humidité & froidure de l'air, & ses pieds des deux derniers, fuyant la tristesse, éuitant la colere, & les autres passions qui troublent la tranquilité de l'esprit, & qui ordinairement peruertissent toute l'œconomie du corps; & en general obseruant les douze maximes cy-dessus, asseurement il se procurera vne vie douce & agreable, & sans vser de Medecin, n'y de medecine; il viura heureusement le temps que Dieu a ordonné, puis que la santé fait le vray bon-heur de la vie, du moins des personnes hors du

commun, & qui d'ailleurs ont les choses necessaires pour ses besoins ; & lesquelles ne doiuent rien auoir de si chair dans le monde (apres le soin du Salut) que le bien de la santé qui donne le goût à tous les autres; car pour toutes sortes de personnes indifferemment, & lesquelles ne peuuent à cause de leur profession ou autrement obseruer ces preceptes, à ceux-là bien que cét aduis leur semble inutile. Toutesfois comme la santé est necessaire à vn chacun, mesme aux plus miserables qui en ont le plus de besoin, ils s'en seruiront si bon leur semble, selon l'intention de l'Autheur, encores que cét Ouurage ne soit pas fait directement pour eux, mais pour les personnes éleuées és pre-

mieres dignitez ; ces grands hommes, qui employent si vtilement tous leurs soins pour le bien de cét Estat, & dont la conseruation est si necessaire à la France, & au public, & pour celles qui sont raisonnables, & que l'amitié pour leurs familles, & pour leurs amis, doit obliger à ce deuoir, & qui ne preferent pas le plaisir trompeur des Sens, à la douceur d'vne vie saine ; & enfin à ceux ausquels parle l'Empereur Tibere, lors qu'il dit, *que passé trente ans le Sage ne se doit plus seruir de Medecin* ; C'est à dire que sa conduite Morale le luy doit rendre inutile, & que la temperance au boire, au manger, & dans nos actions nous preserue de toutes les incommoditez que les excez attirent au

corps, & qui ruinent la santé, qui est sans doute le plus doux de tous les biens, & comme le Paradis de cette vie, puis que tout plaist auec elle, & que sans elle rien ne contente ; & qu'en vn mot elle est vn tresor qui seul n'est pas sujet aux caprices de la fortune.

FIN.

SONNET
à l'Autheur.

QVe ta conclusion paroist solide & belle,
Qu'elle est ingenieuse à nous solliciter
A la sobrieté, comme au parfait modelle,
Que le sage se forme, & qu'il faut imiter.
Toute l'antiquité fit voir le mesme zele;
Les Grecs & les Romains voulant faire obseruer,
Que la science heureuse à la race mortelle,
Est celle qui luy montre à se bien conseruer.
Qu'elle honte au Chrestien, il ne sçait profiter

Des conſeils qu'on te voit ſi ſçauamment traiter,
Ioignant la Medecine auec la Morale.

Car cette temperance au boire & au manger;
Qui fuyant tout excez, éuite tout danger,
N'eſt-ce pas du bon-heur la cauſe principale.

DE LORME.

AV MESME.

DAlicourt que ton ſort eſt bien digne d'enuie?
Que tu te rends fameux, daignant nous ſecourir;
Ton ſecret aux mortels pour conſeruer leur vie,
Et pour toy le ſecret de ne iamais mourir.

P.

EXTRAIT DV PRIVILEGE du Roy.

PAR grace & priuilege du Roy, donné à Fontaine-bleau le 19. iour de Iuin 1666. Signé, DENIS, & enregiſtré ſur le regiſtre de la Cõmunauté des Libraires de Paris, le 4. iour de Septembre enſuiuant. Il eſt permis au ſieur P. DALICOVR de faire Imprimer, vendre & debiter en tous les lieux de ce royaume vn Liure par luy fait, intitulé *Le Bonheur de la Vie ou Recüeil de preceptes ſalutaires à l'homme, pour le preſeruer des maladies & conſeruer la ſanté,* tirez des meilleurs Liures qui en ont traité, & ce par tel Imprimeur ou Libraire qu'il voudra choiſir, & en telles marges, en tels caracteres, & autant de fois que bon luy ſemblera durant l'eſpace de dix années, à compter du iour que ledit Liure ſera acheué d'imprimer pour la premiere fois, en vertu dudit Priuilege, auec

tres-expresses defenses à toutes personnes de quelque qualité & condition qu'elles soient d'imprimer, faire imprimer, vendre ny debiter led. Liure sans le consentement dudit sieur Dalicour, ou de ceux qui auront droict de luy, aux peines & suiuant qu'il est plus amplement porté par ledit Priuilege.

Acheué d'imprimer pour la premiere fois, le 7. Septembre 1666.

Les exemplaires ont esté fournis.